

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih pada anak dan remaja hingga saat ini masih merupakan masalah, satu dari sepuluh anak di dunia mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini setara dengan orang dewasa (WHO, 2021). Pada usia remaja termasuk ke dalam fase pertumbuhan cepat yang selanjutnya pertumbuhan fisik menurun saat masuk pada usia dewasa muda. Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja yang sehat dan produktif.

Pengkategorian gizi lebih ada 2, yaitu gizi lebih (*overweight*) dan obesitas. Pengukuran antropometri untuk gizi lebih pada kelompok usia anak dan remaja (5 – 19 tahun) ditentukan berdasarkan indikator indeks masa tubuh menurut usia (IMT/U). Pada tahun 2007, hasil analisis data Riskesdas menunjukkan prevalensi nasional gizi lebih pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah 10,3% (laki – laki 13,9%, Perempuan 23,8%). Pada tahun 2013, hasil analisis data riskesdas prevalensi nasional gizi lebih pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 19,1%. Pada tahun 2018, prevalensi nasional gizi lebih pada penduduk remaja usia 16 – 18 tahun, yaitu 9,5% pada gemuk dan 4% pada obesitas. Sedangkan menurut provinsi sebesar 11,3% pada gemuk dan 5,1% pada obesitas. Kota Surabaya merupakan bagian dari Jawa Timur yang juga menyumbang kasus gizi lebih, yaitu sebanyak 15,51% mengalami obesitas.

Gizi Lebih baik overweight ataupun obesitas terjadi karena ketidakseimbangan energi *in* dan energi *out* (WHO, 2021). Pola makan remaja akhir – akhir ini, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat, terutama dalam bentuk *fast food*, yang kebanyakan mutu gizinya tidak seimbang (Badjeber, et al. 2012). Hal ini didukung dengan ketersediaan tempat – tempat makan yang menyediakan makanan jenis *fast food*, kemudahan dalam mendapatkan *fast food* dan juga harga yang murah menjadikan alasan makanan jenis *fast food* ini menjadi pilihan untuk dikonsumsi. Hal ini menyebabkan remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji akan secara otomatis terjadi peningkatan energi, lemak, dan gula secara berlebihan (Widyantera, 2013). Penelitian oleh Badjeber, et al., (2012) pada siswa sekolah dasar di Manado menerangkan bahwa siswa – siswi yang sering mengonsumsi *fast food* minimal 3 kali perminggu mempunyai risiko 3,28 kali untuk gizi lebih.

Konsumsi *fast food* berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik dapat mengakibatkan status gizi lebih (Widiyatmoko dan Hadi, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zulva (2011) pada 71 siswa di Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi *fast food* maka status gizi akan semakin meningkat. Hal tersebut dikarenakan sebagian energi yang masuk melalui asupan makan tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak sehingga remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai status gizi lebih. Konsumsi asupan total energi lebih mempunyai risiko obesitas 6,76 kali

dibandingkan dengan remaja yang memiliki asupan total energi yang cukup (Rafiony, *et al.*, 2015).

Aktivitas fisik yang rendah pada saat usia remaja merupakan salah satu faktor risiko yang menyebabkan terjadinya masalah status gizi lebih. Aktivitas fisik dapat mengubah komposisi tubuh yaitu menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan masa tubuh tanpa lemak yang berlebih (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Aktivitas fisik yang baik, benar, teratur, dan teratur dapat mengurangi risiko masalah status gizi lebih pada seorang remaja (Anindyawati, 2016).

Sekolah Menengah Atas (SMA) Al – Falah Surabaya merupakan salah satu sekolah yang terselatak di Surabaya Barat, yang tidak jauh dari Kota Surabaya Pusat. Berdasarkan area tempat tinggal, prevalensi gizi lebih pada daerah perkotaan (10,7% pada gemuk dan 4,8% pada obesitas) lebih besar dibandingkan dengan perdesaan (8,1% pada gemuk dan 3,1 pada obesitas) (Riskesdas, 2018). Penelitian pada remaja di SMA kota dan desa di Yogyakarta ditemukan adanya kejadian obesitas sebanyak 7,8% di wilayah kota dan sebanyak 2% di wilayah desa. Menurut hasil penelitian di Yogyakarta tersebut menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di perkotaan lebih tinggi jika dibandingkan dengan pedesaan.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi di SMA Al – Falah Surabaya. Penulis memilih SMA Al – Falah Surabaya sebagai lokasi penelitian karena belum pernah ada dilakukan penelitian sejenis sebelumnya pada sekolah tersebut,

dan juga berdasarkan observasi oleh peneliti mendapatkan peluang bahwa SMA Al – Falah Surabaya memiliki gizi lebih.

1.2 Identifikasi Masalah

Gizi lebih atau kelebihan berat badan merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja. Gizi lebih dan obesitas yang ada pada usia remaja biasanya akan cenderung berlanjut pada suai dewasa dan lansia. Secara umum banyak faktor yang mempengaruhi status gizi remaja khususnya masalah gizi lebih yang berupa penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung yaitu berupa asupan makanan (pola konsumsi) dan penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung yaitu berupa persediaan makanan, aktivitas fisik, dan pelayanan kesehatan.

Status gizi lebih merupakan salah satu masalah global yang dapat terjadi pada kelompok usia dewasa di Kota Surabaya. Kota Surabaya merupakan kota terbesar kedua di Indonesia, yang juga merupakan Ibu Kota Provinsi Jawa Timur. Pada awalnya restoran cepat saji hanya dapat ditemukan di mall atau di pusat perbelanjaan, tetapi seiring meningkatnya permintaan masyarakat, restoran cepat saji dapat dengan mudah dijumpai. Berdasarkan hasil observasi terdapat banyak nama – nama restoran *fast food* yang ada di wilayah kota Surabaya. Terlihat bahwa dalam satu wilayah kota Surabaya terdapat hingga lima restoran *fast food* yang sama, hal itu dikarenakan banyaknya kalangan individu yang ingin menikmati sajian *fast food* tersebut.

Pada saat studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara terhadap lima siswa, dimana tiga siswa diantara sering membeli jajanan

fast food ketika saat di sekolah seperti siomay dan batagor ataupun saat di luar sekolah seperti fried chicken. Sedangkan dua siswa diantaranya sering juga mengonsumsi *fast food*, tetapi lebih sering mengonsumsi masakan rumah buatan ibu mereka. Berdasarkan dari tata letak juga bahwa SMA Al – Falah Surabaya yang berada di Surabaya Barat merupakan lokasi strategis untuk menjangkau restoran restoran *fast food*. Kemudian untuk aktivitas fisik, 4 siswa diantara 5 siswa tergolong dalam aktivitas fisik ringan, karena dalam kesehariannya hanya duduk dan berjalan sesekali bermain bulu tangkis saat jam pelajaran olahraga. Sedangkan 1 siswa diantara 5 siswa tergolong dalam aktivitas berat, karena 2 kali perminggu mengikuti ekstrakurikuler basket, belum bermain basket bersama teman – teman sebaya.

Perubahan pola konsumsi atau pola makan pada remaja merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Pola makan terutama di kota besar, bergeser ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *fast food*). Pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi kalori, lemak, dan karbohidrat, namun rendah serat seperti *fast food* dan soft drink menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya gizi lebih dan obesitas pada remaja. Perubahan pola makan ini juga dipercepat oleh makin kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi, sehingga *fast food* mudah diperoleh di mana – mana.

Keberadaan restoran-restoran *fast food* semakin banyak ditemukan di kota-kota besar di Indonesia, menyajikan berbagai *fast food* berupa *western fast food*. Jenis *western fast food* misalnya *hamburger, french fries potato, fried chicken, pizza, sandwich* dan *soft drink*. Permasalahan status gizi memiliki kaitan yang erat dengan pola makan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Junaidi dan Noviyanda (2016) di SDN 67 Banda Aceh dengan 64 sampel menunjukkan bahwa sebanyak 30 orang (46,87%) yang mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering, dari jumlah anak 20 orang (68,7%) mengalami obesitas dan 10 orang (53,73%) tidak mengalami obesitas. Sedangkan 34 orang (53,73%) yang mengkonsumsi *fast food* dengan kategori jarang, sebanyak 22 orang (68,7%) tidak mengalami obesitas, dan sebanyak 12 orang (37,5%) mengalami obesitas.

Aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zulva (2011) pada 71 siswa di Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi *fast food* maka status gizi akan semakin meningkat. Hal ini dikarenakan sebagian energi yang masuk melalui asupan makan tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak sehingga remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai status gizi lebih. Konsumsi asupan total energi lebih mempunyai risiko obesitas 6,76 kali dibandingkan dengan remaja yang memiliki asupan total energi yang cukup (Rafiony, *et al.*, 2015).

Kesenjangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar dalam pola konsumsi sebagian besar diduga disebabkan karena modifikasi gaya hidup (*lifestyle*). Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tetapi rendah serat, terutama makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan obesitas.

Penelitian oleh Widiyatmoko dan Hadi (2018) yang menunjukkan bahwa anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki status gizi berlebih. Jenis aktivitas ringan yang sering dilakukan oleh para remaja adalah duduk, nonton tv, bermain *gadget*, dan berjalan kaki, sedangkan aktivitas berat yang biasa dilakukan adalah sepak bola, bulutangkis, dan berenang. Remaja yang kurang melakukan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Jika ditambah dengan asupan energi dan lemak yang berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan.

1.3 Rumusan Masalah

Dengan Identifikasi masalah diatas, maka pada penelitian ini dapat dibuat rumusan masalah yaitu, “apakah terdapat hubungan antara konsumsi *fast food*, dan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi SMA Al – Falah Surabaya ?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food*, dan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi SMA Al – Falah Surabaya.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, tingkat pendidikan/kelas, dan uang saku),
2. Mengidentifikasi status gizi lebih pada responden.
3. Mengidentifikasi pola konsumsi *fast food* pada responden.
4. Mengidentifikasi tingkat konsumsi *fast food* pada responden.
5. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada responden.
6. Mengidentifikasi hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada responden beserta risikonya.
7. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada responden beserta risikonya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Dapat menambah informasi dan pemahaman mengenai pola konsumsi zat gizi makro, dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan status gizi lebih

1.5.2 Bagi Peneliti

1. Dapat menambah pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah dan dapat digunakan sebagai sarana pengembangan ilmu di bidang gizi masyarakat
2. Dapat mengetahui hubungan pola konsumsi *fast food*, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja

1.5.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Mendapatkan informasi tambahan, referensi penelitian lanjutan, dan bahan kajian untuk menyusun program pencegahan maupun intervensi untuk mengatasi masalah gizi lebih.